



ご入園、ご進級おめでとうございます

新年度がスタートし、希望いっぱい新しい生活が始まります。新入園児はもちろん、進級した子ども達も新しい環境の生活になります。元気そうに見えても緊張してストレスが増えたり、活動量が増えたりします。そんな身体を支えるのはエネルギー供給となる朝ご飯と家庭で囲む食卓です。



朝目覚めると・・・

朝目覚めてから登園までの間に、規則正しい排泄の習慣があれば体のリズムはOKです。“食べて身体に栄養を取り入れて不要なものは排泄する”このリズムは人間に限らず、動物の生きることの原点です。心地よい目覚め、心地よい排泄、心地よい食事がスムーズに日常生活の中で進められれば子ども達はすくすく育つのです。

朝食をしっかりとろう



主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事が理想的な朝ご飯といわれています。この4つを揃えることで、いろいろな栄養素をとることができ、栄養バランスが整います。

パワーの源・主食
ご飯、パン、麺類
シリアルなど



筋肉や血の源・主菜
卵焼き、焼き魚
ハム、ウインナーなど



体の調子を整える・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など



汁物、飲み物
味噌汁、スープ
牛乳など



朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



おやつ役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強くと、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

